



佛教信仰和民間信仰最大的不同，在於民間信仰是為自己求利益，佛教信仰，則是發自內心為世為人的修持奉獻。

星雲 法語



長壽歌

文／星雲大師

現代不少有識之士，已經懂得把生活過得很美好，既有身、心、靈整體的健康，又有足夠的生活實用，這時候多數人希望進一步求得長壽。根據美國明尼蘇達州梅奧醫療所研究報告，樂觀的人可以避免在五十歲以前往生，因為他們的生活品質比悲觀的人好很多。可見得人的長壽，與生活態度很有關係。

因此，想要過得快樂，方法就是「歡喜」。張群先生有一首「長壽歌」，就是以「笑」，作為治療百病的藥方。歌詞是：一笑煩惱跑，二笑怨憎消，三笑憾事了，四笑病魔逃，五笑永不老，六笑樂逍遙，時常開口笑，壽比彭祖高。說明如下：

一笑煩惱跑：未來佛彌勒菩薩的特長，就是對世間人事哈哈一笑、以笑為修行，所以世間人都喜歡他。對的！日常生活當中，有什麼了不起的大事值得去斤斤計較？每天都能笑口常開，大笑幾聲，煩惱自然煙消雲散。

二笑怨憎消：人生最大的痛苦是「怨恨」，人們因為放不下他人的不好，或是因為他人不肯順我意，就以「恨他」來「懲罰」自己。這時候，打從內心笑一笑自己吧！所有的怨恨都會消除的。印度孟買有個醫生，在以色列耶路撒冷籌備了一個「笑聲俱樂部」，希望以此來化解以、巴二國之間的仇恨。這真是比科技更加了不起的發明！

三笑憾事了：人生就像一場戲劇，遇事不必太在意。每一個人都難免遇到冤屈、毀謗、是非等困擾，縱有遺憾，哈哈一笑，也就什麼都過去了。美國賓州有個搶匪，戴著迪士尼小狗面具搶劫，想不到使得商店夥計忍不住狂笑不止，反而將搶匪嚇跑了！可見得笑聲的威力。

四笑病魔逃：人生難免有「四大不調」或「業障現前」之時。單是身體有病，可以靠良好的飲食、規律的作息，以及適度的運動來調養。但是如果心裡也因此生病，那就很難痊癒。佛陀曾教導弟子說：「身體的病苦人所難免，但是不要讓你的心也跟著生病了。」所以，何妨病中作樂，自我取笑一番，病魔反而早早的逃跑了！

五笑永不老：常常發現開心的事、笑口長開，心裡頭的年齡就會青春不老。因為胸懷寬大，做人寬恕，對人欣賞，對境知足，布施給人微笑與讚美，自己自然也喜悅健康，即使年齡老大，內心也創意泉湧，勝過青年。

六笑樂逍遙：人是為了快樂才來到人間的，不是為了煩惱而來出生的。既然前面各種憂惱，都可以「一笑解千愁」，就像「千年暗室，一燈即明」一樣的道理。我們要提倡「人生一天三大笑，健康快活似神仙。」

快樂不是因為擁有的多，而是因為計較得少。願意原諒別人，其實就是祝福自己。只要一個真心的微笑，什麼困難的事情都會消解。生活的態度改變，轉個念頭就能化憂愁為歡喜。常保喜悅，無論長壽與否，這一生總是充滿了陽光，是個豐收的人生。所以這個長壽歌請大家記住：

一笑煩惱跑，二笑怨憎消，
三笑憾事了，四笑病魔逃，
五笑永不老，六笑樂逍遙，
時常開口笑，壽比彭祖高。

建構現代譯場 傳揚人間佛教

【人間社記者李生鳳高雄報導】首度舉辦的「二〇一九人間佛教翻譯論壇」日前在佛光山舉行，這場由財團法人佛光山人間佛教研究院、澳洲南天大學人間佛教中心主辦的論壇，集結佛光山現正在進行的主要翻譯計畫成員，以及佛光山叢林學院英文人才和致力翻譯的人士，有海內外八十人參加。期使達到翻譯計畫在佛典翻譯、名相和學術用語的整體性，並透過網路平台的運用，建構超越時間、地域的現代譯經場。

日前在麻竹園法輪堂舉辦開幕式。《佛光大辭典》英譯計畫總召集人、佛光山人間佛教研究院副院長妙光法師表示，透過論壇探索佛光山在二十一世紀所扮演的角色，並跨越語言的隔閡，從英文延伸至其他語言。期許從星雲大師給予的「語言現代化、科技弘法、修持現代化、寺院學校化」四個方向努力。

法輪常轉 理論實踐並進

人間佛教學術論文全球翻譯計畫總召集人、南天大學人間佛教中心主任覺瑋法師則說，佛教的發展乍看之下很興盛，然而從世界觀來看仍然很渺小，大家的使命就是讓法輪常轉。並叮嚀大家筆記型電腦不離身，隨時實作，「因為這是一場理論與實踐並進的論壇」。

此次邀請到的資深佛典及翻譯專家，有漢傳大藏經專家、柏克萊加州大學榮譽教授蘭卡斯特，漢譯《中阿含經》英譯者、美國天普大學教授馬德偉，電子佛教辭典創辦人、東京大學教授Charles Muller，皆為數位翻譯的泰斗，觀念創新，將分享寶貴經驗，激盪大家對於佛典翻譯的認知與看法。Charles Muller更是讚歎翻譯論壇是「唯一讓佛典翻



譯前進的方式！」課程還有佛光山電子大藏經主任永本法師講述「佛光大藏經數位化」，和翻譯工作坊等。

論壇成員來自《佛光大辭典》英譯計畫、人間佛教學術論文全球翻譯計畫、《星雲大師全集》等翻譯計畫。不同的翻譯計畫有不同的翻譯工具，在資源上互相分享，並達到詞彙的統一。其中自二〇一五年開始的《佛光大辭典》英譯計畫，在團隊、軟體建置上均較齊備。人間佛教學術論文全球翻譯計畫為佛光山人間佛教研究院主導、南天大學統籌、四十二位翻譯者參與，去年九月出版第

一本《人間佛教論文選要》，預計一年出版一本，現正在進行的是在澳洲星雲大師教育基金會著力下的《星雲大師人間佛教理論實踐》。

體系培訓人才 發揮品質

而《星雲大師全集》翻譯計畫，則可追溯到一九九六年在美國西來寺成立的佛光山國際翻譯中心，目前已完成一百二十多本星雲大師著作的翻譯，為了讓這部浩瀚巨著的翻譯全貌盡早問世，現正同時進行人才的召募、整合。

貓眼看人生

翻頁，業消？

文／歸靜

今年跨年，格外平靜。毛茸茸的被窩，暖暖到天明，眼睛睜開，貓奴比我更早起床，連早餐都準備好了，冷都不冷，充滿朝氣的愉悅！

你有許願嗎？人類不都說「一日之計在於晨」、「一歲之計在於春」，訂新計畫，許新願望，展開新生活，之前的、去年的種種，通通翻頁，頁翻過了，業也消了；但往往是新生活走到年中，願望大多沒實現，到了年底，只得再翻頁，再重新開始。

我跟著你們跨年跨了四次，估摸出人類為何總重蹈覆轍的習性，了解問題的核心。



游於藝

象棋的智慧

文／佩佩

象棋是中國文化的瑰寶，也是歷經千錘百鍊的智慧結晶，幾千年來，流傳著無數清雅風流的精采故事。可以平凡微小，讓人紓壓，忘卻煩惱；也可以偉大深邃，藉此排兵布陣，沙盤推演。棋中奧祕，變化無窮。

我的外公是一位象棋愛好者，常常代表本市參加大大小小的比賽，更利用時間悉心指導後進。那時科技還沒有那麼發達，下棋是人們閒暇時的娛樂，也更是交友的管道。每次到外公家，總會有幾個人聚在棋盤前觀看對弈



↑「二〇一九人間佛教翻譯論壇」在佛光山麻竹園法輪堂舉辦開幕式。

圖／人間社記者林靖敏

妙光法師和覺瑋法師並表示，運用科技、數位建構起的現代譯場，透過雲端可以超越時間和空間，隨時給予譯者建議，以最快的速度提升翻譯的準確度。透過論壇組織外語翻譯人才，有體系的培訓，建構交流平台，展現集體創作精神，發揮品質。目標是以翻譯方式取其精華，將人間佛教推廣到全世界。佛教經典文獻雖然傳統，但也接受科技的運用，而最終精神仍是不離「人間佛教」。

以我來說，從鼻子到下巴剛好呈現的是賓士標誌的白毛，偏偏右嘴邊上，有一搓圓圓的小黑毛，格外醒目，貓奴第一次跟客人介紹我，竟然笑說這是三八痣！堂堂男子漢，氣勢銳減，打擊不小。於是，第一個跨年，倒數計時，學習你們許願，許下三八黑痣消失；殊不知，剃掉長出來的依舊是黑色。第二年我再許它消失，貓奴將其染白，顏色過不去，搞得我三八痣，不黑不白，又不倫不類。

第三年，我學聰明了，許了一個每天都有鮮奶喝的願望，當鮮奶沾滿嘴角，我的三八痣會小一點，比較不明顯，一天之間至少我有二十分鐘是沒有這討厭的痣；直到，那年年中，貓奴摸摸我的三八痣說：「真可愛，你最大的特徵，就是有個可愛痣。」天啊，怎不早說？可愛痣跟三八痣意義大不同，卻錯誤我自以為飽受三八之辱。

原來，我活在他人眼光之中，活在不切實際的期待當中；好比不會畫畫的人羨慕別人畫得好，就依樣畫葫蘆；好比不工作卻期待發大財；然後再因願望無法實現而懊惱而憎恨，頁雖翻了，業卻無消。

就說貓的智商高過人，體悟也比較快，才跨第四個年頭，我就懂得不再無邊無際的期待，瞧，不許願，貓奴也自動自發伺候我！

，外公也會教導我們這群蹦蹦跳跳的毛頭小子，好好坐下來學習象棋。

打從幼兒園開始，外公便常常擺開棋局，讓我們與他切磋。但因為性情還不夠沉穩，只知一股腦兒地雙車夾士、重炮將軍，車馬炮一齊出動，長驅直入敵營；只見外公面不改色，不慌不忙地穩妥布局，一步一步逼進，讓我只能棄械投降，也體會到驕兵必敗的道理。

象棋的棋盤楚河漢界分明，每顆棋子的作用、走位不同，各司其職，表現出的確定性跟規範性，也體現出傳統儒家的倫理與秩序。小小棋盤變化萬千，車馬炮卒各有奇招，進退之間各有棋理，充滿人生哲理與智慧，怎麼玩都不會膩，怎麼走都有轉機。

別看它只有少少的32顆棋子、64個格子，其中卻蘊含著無盡的巧思和風雲變化，是我們卻先多年經驗和智慧結晶。小小的一副象棋，棋局中的進退攻守、運籌帷幄，以及冷靜沉著的應對，充滿著深刻的哲理和處世之道。

這漸趨式微的古老智慧，是否該由我們重新將它拾回，發揚光大呢？

釋迦牟尼佛傳

三迦葉棄邪歸正

文／星雲大師

優樓頻羅迦葉的兩位弟弟，一名那提迦葉，一名伽耶迦葉，兩個人也是事火教的教徒，各有弟子二百五十人，這一天見到長兄事火所用的道具，從尼連禪河的上游流來，以為發生什麼意外的事情，不覺茫然傷感地流下淚來。

他倆猜想長兄一定發生什麼不尋常的事，難道被國王騙逐了嗎？國王哪裡敢對神聖的仙人這麼無理呢？那麼被山賊殺害了嗎？山賊有這麼大膽嗎？他倆想來想去，還是想不出一個原因出來。

他們帶著驚怖的心情，星夜趕到長兄的住所來。走進長兄的苦行林，就見到一向被自己尊敬仰慕著的長兄，以及長兄的五百弟子都改作沙門，頭上剃光鬚髮，身上穿著黃色袈裟，他們二人見到以後，竟閉著眼連連搖頭，不忍再看。

他們二人，在轉念之間，又情不自禁的氣憤起來，向優樓頻羅迦葉說道：

「大哥！你怎麼變成這個樣子呢？你是聽到什麼人的話而墮落到如此？你所悟的智慧，在這個世界上沒有人能和你相比，天下的尊敬都集中在你一身，你為什麼要聽信他人的教，這麼輕易地改變你的信仰？過去我們有你這麼一位長兄，覺得無上的榮耀；現在我們真感到做你的弟弟非常的可恥！」

優樓頻羅迦葉聽到兩位弟弟的責難，他毫無氣惱，更心平氣和地說道：

「弟弟！你們來了，很好！我正預備要去訪問你們。不錯，正如你們所知道的，我現在已經改宗信仰佛陀了。我以前也絕對不會想到自己會變成這樣，所以你們想到不可思

參禪參經

自己同意確認就行了

文與圖／尤俠

